

DİKKAT SÜRESİNİ UZATMAK KONUSUNDA

ÇOCUĞUNA NASIL DESTEK OLABİLİRSİNİZ?

Teknolojinin ve bilgisayar oyunlarının hızla geliştiği bir dönemi yaşıyoruz. Bu dönemde çocuklarımız teknolojinin avantajlarından yararlandıkları kadar dezavantajlarını da yaşamaktalar. Bildiğiniz gibi bilgisayar oyunları ve çizgi filmler uyaranların çok hızlı olduğu, ekrandaki görüntünün hızlı değiştiği programlardır.

Çocuklar da bu duruma alıştıkça, sabır gerektiren işleri yapmakta zorlanmaktadırlar. Son yıllarda çocuklarımızda en sık karşılaştığımız problem yaptığı işe odaklanmakta zorlanma, birden fazla işle aynı anda uğraşma, sürekli kıpırdanma, oturarak oyunlar oynamak yerine hareketli oyunlardan hoşlanma, kitap okuma ya da masa başı etkinliklerde zorlanma gibi durumlardır. Bu nedenle akademik performansı destekleyici etkinlikler diğerlerinin yanında sıkıcı kalmaktadır. Bizler anne babalar olarak çocuklarımızın akademik ve sosyal hayatta başarılı olmalarını arzu ederiz. Hatta tüm yatırımlarımızı çocuklarımızın geleceği üzerine yaparız. Biz biliyoruz ki, akademik başarı için doğru çalışma yöntemleri, doğru yönlendirme, odaklanma, dış uyaranları görmezden gelebilme ve sabırlı olmayı başarabilme çok önemlidir. Okulların, öğretmenlerin ve danışmanların çabalarının yanı sıra anne baba olarak sizler de çocuklarınızı doğru çalışmalarla destekleyerek, başarılarının artmasına katkı sağlayabilirsiniz.

Çocuğunuzun dikkatini ve odaklanmasını desteklemek için anne baba olarak yapabilecekleriniz:

- Dikkatin dağılmasına neden olan ve konsantrasyon gücünü azaltan olumsuz dış etkenlerin azaltılmasıyla başlayabiliriz. Öncelikle çalışma odasında bazı düzenlemeler yapması için çocuğunuzun teşvik edebilirsiniz.
- Yoğun olarak dikkat problemi yaşayan öğrenciler düzenli ortamlara ihtiyaç duyarlar. Kendi başlarına iç dünyalarını düzenleyemedikleri için dış dünyalarının başkaları tarafından düzenlenmiş olmasına ihtiyaç duyarlar. Bu nedenle, listeler yapabilirsiniz. Ne yapacaklarını unutan ya da bilemeyen çocuklar bu listeleri çok faydalı bulacaklardır. Onların hatırlatmalara; prova yapmaya; tekrar yapmaya; yönlendirilmeye; sınırlar konulmasına ve düzene ihtiyaçları vardır.
- Özellikle sınava hazırlanma, ödev yapma, konuları tekrar etme gibi dikkat gerektiren faaliyetlere başlamadan önce, çocuğunuzun hedef belirlemesine yardımcı olabilirsiniz. Örneğin, çalışmalarından ne elde etmek istediğini, ne yapacağını ve ne kadar sürede gerçekleştireceğini sorarak bunu sağlayabilirsiniz.
- Ders yükü arttıkça, çalışılacak süre uzadıkça çocukların dikkat ve konsantrasyon güçleri zayıflayacaktır. Bunun için çocuğunuzun planlama becerisi kazanmasına yardımcı olabilirsiniz.
- Planlama becerisi kazanması amacıyla, küçük bir ajanda alarak günlük işlerini oraya yazmasını ve işleri tamamladıkça yanını kendine uygun bir işaret koymasını isteyebilirsiniz. Yapılması gerekenleri tamamladıkça motivasyonu artacaktır.
- Günlük planını birlikte yazıp odasında görünür bir yere asabilirsiniz.
- Çalışma sırasında gerekli olan materyalleri masada hazır bulundurmasını isteyebilirsiniz.
- Çocuğunuz belli bir alanda (örneğin, bilgisayar oyunları, TV izleme) kolayca dikkatini toplayabiliyor ve konsantre olabiliyorken, diğer alanlarda sorun yaşıyorsa (Örneğin, akademik çalışmalarda) bu

durumda istediği ve tercih ettiği durumlarda bunu başarabildiğini kendisine hatırlatabilirsiniz. Başarılarını fark ettirerek onu motive edebilirsiniz.

- Çocukunuza ev içerisinde yaş ve seviyesine uygun sorumluluklar verebilirsiniz.

(örneğin, odasını toplamak, kitaplarını düzenlemek, çantasını hazırlamak, mutfakta size yardım etmek vb.).

- Hem çocuk hem yetişkin için dikkati geliştirmede en etkili yöntemlerden bir tanesi; bir spor ile uğraşmaktır. Sportif faaliyetler, enerjinin fazlasını kullanmayı, el-göz koordinasyonunu geliştirmeyi, dikkati tek bir noktaya yoğunlaştırmayı sağlar. Basketbol, voleybol ya da futbol gibi takım sporlarına ya da yüzme, ip atlama, tenis, koşma gibi bireysel spor faaliyetlerine teşvik edebilirsiniz.
- Dama, satranç gibi oyunlar da yine kurallara uymayı, düşünerek ve plan yaparak hareket etmeyi öğreten oyunlardır. Bu nedenle evde çocuklarınızın dikkatini geliştirmek için bu tarz oyunlar oynayabilirsiniz.
- Hafıza kartları, kelime oyunları, isim-şehir gibi kelime türetme oyunları görsel dikkati, belleği ve sözel becerileri geliştiren oyunlardır. Ailece bu oyunları oynayabilirsiniz.
- Tabu, Pictureka, Scrable gibi hem kurallı hem de konsantrasyon gerektiren oyunlar oynayabilirsiniz.
- Çocuklarınızın dikkat ve konsantrasyon becerisini arttırabilmek için günlük gazetelerde yer alan, köşe yazılarından birini okuyarak yazıda yer alan “b,c,d,g” gibi harfleri işaretlemesini önerebilirsiniz.
- Gazetelerin Cumartesi ve Pazar eklerinde verilen “farklılıkların bulunması”, “kelime avcılığı”, “sayı avcılığı” gibi bulmacalarla ilgilenmesini özendirilebilirsiniz.
- Yaşına uygun puzzle tarzı etkinliklerle ilgilenmesini teşvik edebilirsiniz.
- Evde bireysel olarak yaptığı çalışmalarda süre tutarak zaman yönetimini öğretebilirsiniz.
- Konsantrasyonun temeli, birden çok şeyi bir arada yapmak yerine, tek bir şeyle ilgilenmek, aynı anda tek iş yapmak, tek bir konuyla ilgilenmektir. Dikkat problemi yaşayan çocukların pek çoğu birden fazla işle aynı anda ilgilenmeye çabalar. Tüm bu işler de yarım kalır. Onu, tek bir işe odaklanması ve onu tamamlaması konusunda teşvik edebilirsiniz.